



Im Fokus 1/2026

«Wenn der Kopf schmerzt und der Alltag schwerfällt»

Interview mit dem Neurologen Dr. med. Robert Bühler und Sporttherapeutin Andrea Karle

Das Spitex Thal Jahr 2025 im Überblick

Highlights und Herausforderungen

«Mehr als ein Amt: 30 Jahre Spitex Thal»

Renate Allemann im grossen Interview – nach 30 Jahren als Präsidentin des Vereins Spitex Thal

«Abschiede und neue Impulse»

Mitgliederversammlung 2026 des Vereins Spitex Thal

Für alle im Thal!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Viele Menschen kennen das: Der Kopf schmerzt, der Nacken ist verspannt, und plötzlich fällt alles schwerer. Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag – deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen. An unserer Fachveranstaltung Anfang Juni informierte Dr. med. Robert Bühler über Ursachen und Behandlungstherapien. Im Interview auf der nächsten Seite stehen er und die Sporttherapeutin Andrea Karle Rede und Antwort. Unsere zweimal jährlich stattfindenden Fachveranstaltungen zu Gesundheitsthemen erfreuen sich grosser Beliebtheit. **Reservieren Sie sich bereits den 20. November 2026 für den nächsten Vortrag zur Wundversorgung.**

Auf den Seiten 4 und 5 blicken wir auf das Jahr 2025 zurück: ein Jahr, das auch uns Kopfschmerzen bereitete. Die Nachfrage nach unseren Leistungen in der Grundpflege hat im vergangenen Jahr abgenommen. Unsere 102 engagierten Mitarbeiterinnen und Lernenden standen täglich für junge und betagte Menschen im Einsatz. Sie umrundeten 8,1-mal die Welt, um die Kundinnen und Kunden mit bedarfsgerechter medizinischer Grundpflege, Spezialleistungen und Haushaltsunterstützung in ihrem Wohlergehen zu Hause zu unterstützen. Im Jahr 2025 verrechneten wir über 39 000 Dienstleistungsstunden.

Die schwankende Nachfrage nach unseren Dienstleistungen in der Grundpflege stellte die Personal- und Einsatzplanung vor grosse Herausforderungen. Kurzfristige Änderungen, Ausfälle, Notfälle und Spezialeinsätze seitens der Kundinnen und Kunden sowie Unfall- und Krankheitsausfälle im Team und der anhaltende Fachkräftemangel hielten uns auf Trab. Trotz dieser angespannten Situation versorgten unsere Mitarbeitenden die Kundinnen und Kunden im Thal zuverlässig, flexibel und mit hoher Professionalität bedarfsgerecht. Sie unterstützten sich gegenseitig, sprangen ein, übernahmen zusätzliche Verantwortung oder reagierten flexibel auf die Auslastungsschwankungen.



Erfreulicher entwickelte sich die Spitex Thal Tagesstätte: Sie konnte eine gute Auslastung verzeichnen und viele Stammgäste begrüssen. Auch Angebote wie das Café Balance oder der Mittagstisch wurden rege genutzt. Das Wundambulatorium verlegten wir im Frühling 2025 aus finanziellen und organisatorischen Gründen an unseren Standort in Balsthal.

An der Mitgliederversammlung vom 5. Juni 2026 verabschiedeten wir unsere langjährige Präsidentin Renate Allemann nach 30 Jahren im Amt. Mit grossem Einsatz, Weitblick und Herzblut prägte sie die Entwicklung der ambulanten Pflege im Thal entscheidend mit. Für die stets konstruktive Zusammenarbeit, das offene Ohr, die Kreativität und hohe Professionalität bedanke ich mich im Namen des Vorstandes und des gesamten Teams herzlich bei ihr. Sie bleibt als erste Ehrenpräsidentin dem Verein Spitex Thal verbunden. Im grossen Interview auf den Seiten 6 und 7 blickt sie auf drei Jahrzehnte Engagement, Begegnungen und den Wandel der Pflege zu Hause zurück.

Mit Stefan Schaad übernimmt eine neue Persönlichkeit die Verantwortung im Präsidium. Gemeinsam mit ihm richten wir den Blick nach vorne: auf die Weiterentwicklung unserer Angebote, auf die Sicherung der Qualität und auf die Herausforderungen im Gesundheitsmarkt. Lernen Sie den neuen Präsidenten sowie weitere neue Mitglieder des Vorstandes auf der letzten Seite näher kennen.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre unseres neuen «Im Fokus».

M. Isabel Zimmermann
Geschäftsleiterin Spitex Thal

Wenn der Kopf schmerzt und der Alltag schwerfällt

Kopfschmerzen erschweren den Alltag, Migräne oft das ganze Leben. Wer betroffen ist, weiss, wie belastend die Attacken sein können – und wie wenig sie von aussen gesehen werden. Im Interview erklären Dr. med. Robert Bühler und Sporttherapeutin Andrea Karle, worauf es ankommt: bei Auslösern, Warnzeichen, Behandlung und im Umgang mit Betroffenen.

Was sind die häufigsten Auslöser von Kopfschmerzen im Alltag?

Ganz klar, unser «moderner» Lebensstil: Stress, wenig Schlaf, unregelmässiges Essen von zunehmend hochverarbeiteten Lebensmitteln, ständige Erreichbarkeit auf dem Smartphone und PC – auch nachts – sowie kaum Erholung. Dazu kommen Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel. Bei manchen spielt auch das Wetter eine Rolle. Und nicht zu unterschätzen sind Sorgen, Ängste, innere Anspannung und fehlende Unterstützung – auch sie können Kopfschmerzen auslösen.

Welche Warnzeichen sollten Betroffene ernst nehmen und medizinisch abklären?

Betroffene mit Migräne und Spannungskopfschmerzen kennen die «üblichen» Beschwerden gut. Jeder schlagartig auftretende und in der Intensität aussergewöhnlich heftige Kopfschmerz muss ärztlich abgeklärt werden. Warnzeichen sind insbesondere Fieber, Verwirrtheit, Benommenheit und Lähmungserscheinungen oder neu auftretende Kopfschmerzen ab dem 50. Lebensjahr. Werden die Schmerzen im Liegen schlimmer müssen sie sogar notfallmässig untersucht werden.

Was unterscheidet Migräne von «normalen» Kopfschmerzen?

Migräne ist eine besondere Form von Kopfschmerz. Sie entsteht, wenn viele Nervenzentren im Hirn aktiv werden und es zu Funktionsstörungen und einer «sterilen» Hirnhautentzündung kommt. Typisch sind starke Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und eine Überempfindlichkeit auf Licht, Lärm oder Gerüche. Betroffene leiden zum Teil auch unter neurologischen Ausfällen wie Seh-, Wahrnehmungs- oder Sprechstörungen.

Welche Behandlungsmethoden sind heute bei «normalen» Kopfschmerzen und bei Migräne besonders wirksam?

Bei normalen Kopfschmerzen helfen oft einfache Mittel wie Ruhe, Entspannung, frische Luft oder ein klassisches Schmerzmittel. Bei Migräne braucht es mehr: Entscheidend ist, möglichst früh Schmerzen

und Übelkeit gleichzeitig zu behandeln. Bewährt haben sich die s.g. Triptane als Schmelztablette oder Nasenspray. Viele ziehen sich zusätzlich in einen dunklen, ruhigen Raum zurück. Tritt Migräne häufig auf – 3 bis 5 Migränetage pro Monat – macht eine vorbeugende Behandlung Sinn. Neben Medikamenten sind auch regelmässige Bewegung, Ernährungsumstellung, Verzicht auf Alkohol und Rauchen sowie ein guter Umgang mit Stress zentral.

Einen weiteren Ansatz zur Schmerzlinderung bietet das bewegungsbasierte Behandlungsprogramm KraneoPRO. Ziele dabei sind die Verminderung der Anzahl, der Dauer sowie der Intensität von Kopfschmerzen und somit eine Steigerung der Lebensqualität. Das Programm wird im Bürgerspital Solothurn vom Medizinbereich iPR (integrierte Prävention und Rehabilitation) angeboten.

Wie kann das Umfeld Betroffene unterstützen?

Nehmen Sie die Betroffenen ernst. Migräne ist eine schwerwiegende Erkrankung, die die Lebensqualität beeinträchtigen kann, bis hin zur Benachteiligung in Ausbildung und Beruf. Hilfreich sind vor allem: zuhören und ihnen etwas «zuliebe» tun wie Aufräumen, Einkaufen, regelmässig Kochen. Oft entlastet es auch, bei der Tagesplanung mitzudenken und kleine praktische Hilfen wie Getränkeflasche und kleine Snacks bereitzustellen oder eine Massage zu buchen. Wichtig dabei ist es, auf Regelmässigkeit zu achten, Reize wie Handysignale zu reduzieren und Betroffene zu bremsen, wenn sie sich zu viel aufladen.



Dr. med. Robert Bühler,
Facharzt FMH Neurologie,
ist Co-Chefarzt Neurologie der
Solothurner Spitäler.



Andrea Karle ist Bewegungs-
und Sporttherapeutin der
Solothurner Spitäler.

Das Spitex Thal Jahr 2025 im Überblick

102 
Mitarbeiterinnen

davon

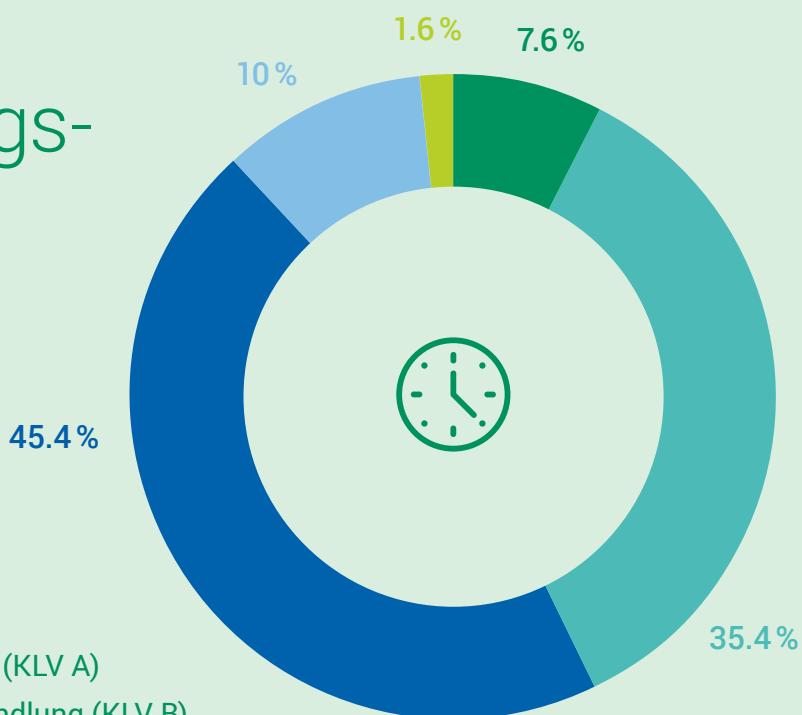
12 Lernende
und Studierende HF

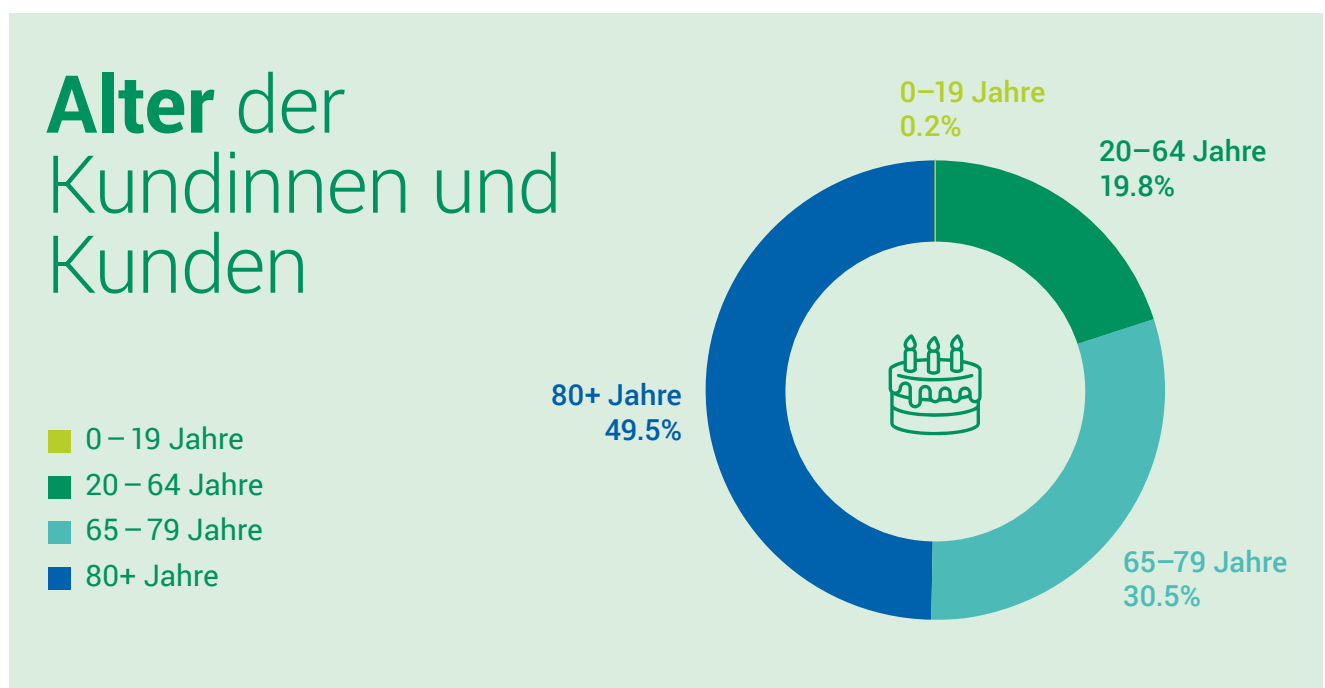


mit
324 634 km
8,1 mal
um die Welt gefahren

39 380
Dienstleistungs-
stunden

-  **2 981** Abklärung & Beratung (KLV A)
-  **13 945** Untersuchung & Behandlung (KLV B)
-  **17 859** Grundpflege (KLV C)
-  **3 981** Hauswirtschaft & Betreuung
-  **614** Hauswirtschaft mit Pflege





Mehr als ein Amt: 30 Jahre Spitex Thal

Seit 1996 prägt Renate Allemann die Spitex Thal – ruhig, pragmatisch und mit einem Gespür für Menschen. Was mit einem Zufall begann, wurde zur Lebensaufgabe: Renate Allemann blickt auf 30 Jahre Engagement, Begegnungen und den Wandel der Pflege zu Hause zurück.



Du wirst im Dorf oft angesprochen. Was sind das für Begegnungen?

Ganz besondere. Im Ländeli oder auf der Strasse kommt jemand auf mich zu, nimmt meine Hand – und sagt einfach: Danke. Dafür, dass es die Spitex gibt. Dass sie dank der Unterstützung noch zu Hause leben können. Das berührt mich jedes Mal aufs Neue.

Wenn du auf diese 30 Jahre zurückblickst – was macht dich besonders stolz?

Wir haben viel aufgebaut. Die Spitex Thal ist professioneller geworden, wir arbeiten mit modernsten Hilfsmitteln und wir haben unser Angebot erweitert – zum Beispiel mit der Spitex Thal Tagesstätte und dem Mahlzeitendienst.

Aber am meisten stolz bin ich auf den Zusammenschluss der vier Spitexvereine zur heutigen Spitex Thal. Die Verhandlungen waren nicht immer einfach. Es gab intensive Diskussionen. Aber wir haben nie vergessen, wofür wir das tun: für eine gute ambulante Versorgung der Menschen im Thal. Das ist die Basis für die heutige Spitex Thal.

Wie hat alles angefangen?

Ganz ehrlich? Ich bin einfach reingerutscht. Damals suchten die vier Gemeinden im hinteren Thal eine Präsidentin für ihre fusionierte Spitexorganisation.

Die damalige Präsidentin hat mich im Dorf angesprochen. Ich war zuerst unsicher und habe gedacht: «Kann ich das überhaupt?» Aber sie hat mir gesagt: «Du wirst eingeführt, du wachst in die Aufgabe rein.» Und genau so ist es dann auch gekommen.

Erinnerst du dich an die erste Sitzung?

Ja. Sehr genau. Ich habe vor allem zugehört. Als Kauffrau waren für mich die Finanzen, Bilanz und Erfolgsrechnung kein Problem. Aber das Fachchinesisch in der Pflege wie zum Beispiel Behandlungs- und Grundpflege, das war am Anfang schon anspruchsvoll. Ich erinnere mich auch an meine erste Sitzung als Präsidentin: Ich habe mir jeden Satz aufgeschrieben. Ich wollte nichts vergessen oder falsch machen. Aber ich bin schnell in die Aufgabe hineingewachsen. Die Mitglieder des Vorstandes waren mir von Anfang an sehr sympathisch.

Die Pflege zu Hause hat sich in dieser Zeit stark verändert. Welche Entwicklungen waren für dich besonders prägend?

Der Wandel ist enorm. Früher war vieles spontaner und unbürokratisch. Unsere Mitarbeitenden haben auch mal im Haushalt und Garten geholfen oder einen Einkauf erledigt – einfach, weil es nötig war. Heute ist alles professioneller und viel mehr gere-

gelt. Die Gemeinden und Versicherungen verlangen von uns detaillierte Abrechnungen pro Einsatz. Das Personal ist sehr gut ausgebildet. Das ist richtig und wichtig. Und ich bin stolz, dass wir diesen Wandel in der Pflege zu Hause sehr gut mitgemacht haben. Trotzdem wünsche ich mir manchmal: Ein bisschen mehr Zeit für den Menschen.

Gab es Erlebnisse, die du nicht vergessen wirst?

Ja. Die Begegnungen im Dorf – die Dankbarkeit der Menschen. Aber es gab auch schwierige Momente. Ich erinnere mich an einen Einsatz in einem Messihaushalt. Dieses Elend in unserer «heilen Welt» vergesse ich nie. Es war und ist unsere Pflicht, hinzusehen und dann richtig zu handeln. In diesem Fall mussten wir die Behörden einschalten.

Wie bist du mit solchen schwierigen Situationen umgegangen?

Ich bleibe ruhig. Ich schaue hin, analysiere und überlege mir die Konsequenzen. Das hilft mir, auch in schwierigen Momenten klar zu denken. Dies sehen meine Kolleginnen und Kollegen auch so. Privat ist es etwas anders, da werde ich eher zur «flatternden Mutter» und kann leicht in Panik geraten.

Die Fusion aller Spitexvereine im Thal zur Spitex Thal war ein Meilenstein. Gab es auch Momente von Verzweiflung und Erschöpfung?

Ja, absolut. Das war eine intensive Zeit. Nicht alles verlief dabei reibungslos. Es gab viele Diskussionen, Zweifel, auch emotionale Momente. Ich war mir nicht immer sicher, ob es gelingen würde. Für mich war es auch klar: Nach der Fusion höre ich als Präsidentin auf.

Und dann kam alles anders?

Ja. Ich liess mich überreden und blieb im Vorstand des neuen Vereins der Spitex Thal. Aber nur im Hintergrund und als Vizepräsidentin. Verschiedene Umstände führten dazu, dass der Präsident schnell das Handtuch warf. Plötzlich stand ich wieder in der Verantwortung! Im Nachhinein war das eine gute Fügung, denn ich verstand mich von Anfang an sehr gut mit der neuen Geschäftsleiterin Isabel Zimmermann. Sie hat mir viel Arbeit abgenommen, und wir haben uns an unsere Rolle gehalten – sie im operativen Bereich und ich im strategischen. So konnten wir die Fusion zum Erfolg bringen und 13 Jahre lang als eingespieltes Team super zusammenarbeiten. Und natürlich ist es auch das tolle Spitex Thal



Spatenstich im Jahr 2017 für die Alterswohnungen (Stiftung Sacconi) mit dem Neubau der Spitex Thal Tagesstätte
v.l.n.r. Renate Allemann, Isabel Zimmermann, Brigitte Hasler

Team – alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie haben unsere Entscheide stets mitgetragen und umgesetzt. Ohne sie würden wir nicht da stehen, wo wir jetzt sind.

Wie hat dich dieses langjährige Engagement persönlich geprägt?

Es hat mir sehr viel Selbstvertrauen gegeben. Ich habe gelernt, Verantwortung zu übernehmen, auch dranzubleiben und mit meinem pragmatischen Stil etwas zu bewegen.

Und es macht mich stolz, dass ich mit meiner Energie etwas Sinnvolles für das Thal tun konnte. Das gibt mir eine tiefe Zufriedenheit.

Jetzt hörst du auf. Was wirst du am meisten vermissen?

Die Menschen. Ganz klar. Ich habe in den 30 Jahren viele wunderbare Menschen kennengelernt und mit vielen intensiv zusammengearbeitet. Und der gemeinsame Einsatz für etwas Gutes. Das fehlt mir schon jetzt ein wenig.

Wie bleibst du der Spitex verbunden?

Ich bin seit der Mitgliederversammlung Anfang Juni Ehrenpräsidentin. Das hat mich sehr gefreut. Ich bleibe sowieso der Spitex verbunden. Im Dorf werde ich weiterhin angesprochen. Mein Herz bleibt bei der Spitex Thal.

Wenn du in die Glaskugel schauen könntest – wo steht die Spitex in zehn Jahren?

Die Pflege zu Hause wird weiterhin zentral sein – wahrscheinlich noch stärker als heute. Ich denke, die Organisationen werden grösser und stärker vernetzt, um flexibel auf die steigende Nachfrage reagieren zu können. Ich wünsche mir aber auch, dass die Pflege wieder ganzheitlicher gedacht wird – weniger strikt aufgeteilt, näher am Menschen.

Was gibst du deinem Nachfolger mit?

Ich bin überzeugt, dass Stefan Schaad die richtige Wahl ist. Ich wünsche ihm gutes Stehvermögen, Durchhaltewillen und klare Argumente für die Spitex und vor allem viel Freude an der Arbeit!

Mitgliederversammlung 2026: Abschiede und neue Impulse

Die Mitgliederversammlung vom 5. Juni 2026 in der Reformierten Kirche Balsthal stiess auf grosses Interesse. Geschäftsleiterin Isabel Zimmermann informierte über das Spitex Thal Jahr 2025, stellte die Highlights vor und ging auf die Herausforderungen ein (vgl. Seiten 4 und 5).

Im Vorstand des Vereins kam es zu grossen Veränderungen. Die langjährige Präsidentin **Renate Allemann** wurde unter grossem Applaus verabschiedet und zur ersten Ehrenpräsidentin des Vereins ernannt – eine Würdigung für drei Jahrzehnte Engagement in der ambulanten Pflege im Thal (vgl. Interview auf den Seiten 6 und 7).

Ebenfalls verabschiedet und verdankt wurde Vizepräsident **Rudolf Dettling**. Seit 2014 im Vorstand, hat er wichtige Meilensteine wie den neuen Stützpunkt in Balsthal, die Entwicklung der Strategie sowie den Aufbau des Wundambulatoriums aktiv mitgeprägt.

Stefan Schaad übernimmt das Präsidium

Die Vereinsmitglieder wählten Stefan Schaad zum neuen Präsidenten. Als langjähriger Gemeindeverwalter von Laupersdorf ist er mit Fragen der Gesundheitsversorgung im Thal bestens vertraut. Seit seiner Wahl in den Vorstand der Spitex Thal im Jahr 2025 kennt er sowohl die Perspektive der auftraggebenden Gemeinden als auch jene der Spitex Thal als auftragnehmende Partnerin. *«Die Spitex Thal ist unverzichtbar und nicht mehr wegzudenken. Es ist mein grosses Ziel, die Aufgaben zusammen mit dem Vorstand und der Geschäftsleitung zugunsten der Thaler Bevölkerung*

weiterzuentwickeln», so Stefan Schaad.



Stefan Schaad

Agenda 2. Halbjahr 2026

Samstag, 5. September
Nationaler Spitex Tag

Freitag, 20. November
Fachvortrag zur Wundversorgung

Mitte Dezember 2026
«Im Fokus» 2/2026

Verstärkung im Vorstand

Auch der Vorstand wurde mit zwei neuen Mitgliedern ergänzt: **Delfin Carballo** und **Ludwig Stampfli**. Delfin Carballo, Fachmann für Finanzen und Rechnungswesen, leitet die Finanzverwaltung Balsthal und bringt Fachkenntnis im Finanzbereich mit. Ludwig Stampfli verfügt über einen Masterabschluss in Rechtswissenschaften und Mathematik der ETH und ist als Project Engineer bei der Ammann Schweiz AG tätig. Als Präsident der Baukommission in Aedermannsdorf ist er im Thal gut vernetzt. Die drei weiteren Vorstandsmitglieder wurden wiedergewählt. Es sind dies: **Rahel Fluri**, Primarlehrerin (5./6. Klasse) in Oensingen und Gemeinderätin in Balsthal, **Ayet Hyseni**, Facharzt Allgemeine Innere Medizin im Aerztehaus Balsthal und **Rolf Jeggli**, Geschäftsführer von Homecare Mittelland+, Gemeinderat von Mümliswil-Ramiswil und Kantonsrat.



Delfin Carballo (links)
Ludwig Stampfli (rechts)

Werden Sie Mitglied

des Vereins Spitex Thal und profitieren Sie von folgenden Leistungen:

- Vergünstigungen
- Fachvorträge
- Mitsprachemöglichkeit
- Spitex Thal Magazin «Im Fokus»

Die Mitgliederbeiträge, Legate und Spenden werden für Kostenbeteiligungen an Spitex-Dienstleistungen, Förderung der Mitarbeitenden sowie zur Innovation und Weiterentwicklung der Spitex Thal verwendet.

Was kostet Sie die Mitgliedschaft pro Jahr?

- als Einzelmitglied 30 Franken
- als Familienmitglied 50 Franken
- als Firmenmitglied 120 Franken (mit Verzicht auf Vergünstigung)

Spendenkonto Raiffeisenbank
CH33 80808005 0763 1321 7

KONTAKT

Spitex Thal
Brunnersmoosstrasse 13
4710 Balsthal

Telefon 062 391 15 85
info@spitex-thal.ch
www.spitex-thal.ch

IMPRESSUM

Herausgeber
Spitex Thal

Gesamtverantwortung
M. Isabel Zimmermann

Gestaltung
kreatelier.ch

Druck
Grico-Druck AG, Welschenrohr